



# 園長便り



2020年4月30日発行  
セブンスター・アドベンチスト石川教会付属 石川三育保育園

最近のコロナ・ウィルスは激しくなっていますが、5月に入り、うりずんの季節になりました。こいのぼりのように子どもたちが元気で毎日過ごせるように祈っています。

保護者におかれましては、いかがお過ごしでしょうか。

コロナ・ウィルスが猛威を振るっている今こそ健康に注意していきたいと思います。

今月は「EXERCISE」（運動）についてお話します。今回も「トータルヘルスへの12の鍵」から引用します。

「91歳のグレースは、テニスやウエイト・トレーニング、ウォーキングなど楽しむとても活動的な女性です。しかし40歳の頃の彼女は、全く違っていました。その頃に起こったスキー事故による脊椎損傷のせいで、背部痛は年々ひどくなっていたのです。医者からはもう「年なので」これ以上打つ手はないと言われました。やがて肺気腫になり、呼吸困難も出現してきました。非常に疲れやすくなり、家の階段さえも昇れなくなるのではないかと心配するようになりました。そうして医師からまったく見放されてしまったのです。

しかしグレースは必ず治してみせると固く決意し、近くの病院で行われていた運動プログラムに参加することにしました。彼女は6週間にわたって、週に3回、日に2~3時間の運動を成し遂げたのです。ウエイト・リフティングをし、トレッドミル（ウォーキングマシン）の上で歩き、自転車こぎ運動、さらに深呼吸運動をしました。痛みがあっても何もしたくないと思う時でも、運動を続けたのです。やがて、徐々に呼吸が楽になり、脊椎の痛みが消えていきました。そしてかなりの距離を、体力の余裕をもって歩くことができるようになったのです。彼女の主治医は、彼女の年齢でこんなに良くなった例は見たことがないと驚いていました。彼女は自分の健康がこんなに良くなったのは運動によるものと考えています。」31ページ

私も10年ぐらい前に腰ヘルニアで苦しみました。しかし整形外科医院に通い何とか助かりましたが、その後は定期的に運動することを心がけています。当初は靴下さえ履けない状態でした。医師の助けもあり、定期的な運動をすることによって、今では普通の生活をする事ができます。

## 安全への配慮

運動には多くの利点がありますが、時には怪我などの問題が起こります。多くの場合、怪我は筋骨格組織（骨、関節、筋肉、靭帯、腱）に影響を及ぼします。また運動中に熱中症夜脱水症が怒ることもあるでしょう。しかし幸いなことに、適切な運動はほとんどの場合安全であって、運動の健康上のメリットはデメリットをはるかに上回るということが、科学的に証明されているのです。

## 最も望ましい運動

最新の『米国の運動ガイドライン』は、速足のウォーキングのような中程度の運動を合計して、週に2時間半するように推奨しています。エアロビクスで有名なケネス・クーパー医師は、ランニングやジョギングよりも、速足のウォーキングを推奨しています。ウォーキングはときと場所を選ばないので、多くの人にとって始めやすい運動です。面白くて手軽で費用がかからず、一人であっても友人と一緒にでも楽しく行うことができます。特別な装備も必要ありません。必要なのは、歩きやすい靴と服装だけです。しかも体のほとんどの筋肉や組織を動員しながら、怪我をする危険性は限りなく低いのです。またエンドルフィンの分泌を促して、気分を爽快にし、考え方を前向きにさせるのです。

150年以上も前に、女性作家エレン・G・ホワイトは『ウォーキングは、それが可能な場合ならどんな時でも最高の運動です。なぜなら歩くことによって、全ての筋肉が動くからです』と述べています。

## 適切な服装

運動をする時には気候を考慮しながら、体を動かしやすい、軽い服を使用しましょう。街の中で運動する時は、安全のために、明るい色で光を反射する素材の服を選びます。

運動すると熱を発症しますから重ね着をして、汗をかきはじめたらすぐに脱ぐようにしましょう。非常に寒い場合はマスクやマフラーを使って、吸い込む空気を暖めてください。しもやけになりやすい耳を守るために、帽子やヘッドバンドを使いましょう。

サイクリング、スケートボード、ローラーブレードなど、怪我をする危険がある運動の場合には、ヘルメットや手首や膝などのプロテクターを着用することが重要です。

## 適切な運動靴

足は全体の重みがかかる場所ですから、足に合って履きやすく、安全な靴を選ぶことが大切です。ショックを和らげるクッションやしっかりした土踏まずのサポート、かかとの安定はもちろん、柔軟性や通気性に富み、調整しやすい靴紐なども確認しましょう。

## 信仰を働かせる

定期的に有酸素運動をすることにより健康な生活ができるように、私たちの信仰も定期的に『運動させる』必要があります。神は愛にあふれる健康の処方箋にしたがって、私たちを導いてくださることを信じるのです。」44～47 ページ

今はコロナ・ウィルス感染防止のため外出が制限されていますが、子どもたちのためにも、自宅で簡単にできる運動を是非ご一緒にやっていただきたいです。そして、あかるい、素直なお子さんになることをお祈りします。

「今は主にあって光となっている。光の子らしく歩きなさい。」聖書（エペソ 5：8）